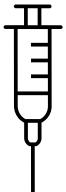


Waxyaalaha Ay Tahay Inaad Ka Ogaato Tallaalada COVID-19

Janaayo 2021



COVID-19, oo sidoo kale loo yaqaan koronafayras, dad ayuu ku dhacay adduunka oo dhan. Marka laga tago xirashada afsaabyada, ilaalinta kala fogaanshaha 6 fuudh iyo maydhista gacmaha, **tallaaladu waa wax muhiim ah oo gacan ka gaysanaya yaraynta faafidda COVID-19**. Tallaaladu waxay ka caawiyaan jirkaagu inuu la dagaalamo fayraska waxayna kaa ilaaliyaan inaad ku bukooto. Mar kasta oo dadka la tallaalay bataan, waa mar kasta oo si dhakhso ah aynu u soo afjari karno safmarka COVID-19. Waa kuwan dhawr shay oo ay tahay inaad ka ogaato tallaalada COVID-19:

1. Tallaalada COVID-19 waxay jirkaaga baraan sida loola dagaalamo fayraska aad ku bukooto.

Tallaalada COVID-19 cudurka ka qaadi maysid. Tallaaladu waxay ka dhigaan jirkaaga inuu u fahmo inaad cudurka qabto adigoon runtii qabin. Habdhiska difaaca, oo ah qaybta jirka u qaabilan la dagaalanka xanuunada, ayaa ka falcelisa tallaalka iyadoo samaysa antibodhiyo. Antibodhiyadu waa borotiino cudurka ku gaar ah kuwaasi oo la dagaalama fayraska markii ay arkaan. Tallaalada hadda jiraan waxay isticmaalaan teknolojiyadda mRNA, taasi oon saamaynin ama la falgalin DNA-ga qofka.

2. Daraasado ayaa muujiyey inay badbaado yihiin waxtarna leeyihiin.

Ka badan 73,000 oo qof ayaa ka qaybgalay tijaabooyinka caafimaad ee labada tallaal ee hadda jira – ka badan 43,000 oo qof ayaa ka qaybgalay tijaabada caafimaad ee Pfizer-BioNTech, halka 30,000 oo qof ka badan ay kaqaybgaleen tijaabada caafimaad ee Moderna. Dad badan oo kala duwan, oo ay kujiraan dadka waayeelka ah iyo dad ka tirsan bulshooyinka aan caddaanka ahayn, ayaa ku jiray tijaabooyinka caafimaad. Labada tallaalba badbaado weeye, waxtarkooduna wuu ka badan yahay 94%.

Tallaalada maray tijaabooyin caafimaad, waxa u ansixiyey isticmaalka xaaladda gurmadka ah Maamulka Cuntada iyo Daawada Maraykanka waxaana ku taliyey xeeldheerayaasha caafimaadka dadwaynaha ee qaranka iyo halkan Vermont. Mararka qaar, markii tallaal si degdeg ah loogu baahan yahay, sida tallaalada COVID-19, cilmibaarayaashu waxay mideeyaan tallaabooyn si ay u kordhiyaan xawaaraha hannaanka ansixinta. Tani kama dhigna inay ka boodaan tallaabooyn muhiim ah, laakiin waxay gacan ka gaysataa in hannaanku si dhakhso badan u dhaqaako.

Waxyabaha ay ka kooban yihiin tallaalada COVID-19 ee Pfizer-BioNTech iyo Moderna waxay la mid yihiin waxa laga helo tallaalada kale – labadaba waxa ku jira borotiinka mRNA, dux, cusbo, iyo sonkor. Kuma jiraan wax ah nudaha uurjiifta, waxyaalaha ka soo jeeda xayawaanka, ukuno, jelatiin, xabag, ama waxyaalaha khaayiska ka ilaaliya.

3. Tallaalada waxa la soosaaray kadib tobanaan sano oo cilmibaaris ah.

In kastoo koronafayraska gaarka ah ee keena COVID-19 uu cusub yahay, saynisyahanadu waxay darsayeen tallaalada koronafayrasyo kale muddo ah tobanaan sano. Cilmibaarista tallaalada koronafayras waxay bilaabmeen 2003 muddadii lagu jiray safmarka SARS-ka (Severe Acute Respiratory Syndrome) wuxuuna sii socday ilaa 2012 markii uu qarxay safmarkii MERS (Middle East Respiratory Syndrome). Markii COVID-19 la ogaaday, indhaha caalamku waxay ku jeesteen tirtiridda fayraskan cusub, oo ay la socoto maalgalin aad u tiro badan, waxay gacan ka gysatay kordhintaa hannaanka cilmibaarista si loo sameeyo tallaal badbaado leh oo waxtar leh.

4. Tallaalka COVID-19 waa laba mudisood, oo 21 ama 28 maalmood isku jira.

Labada tallaalba waxay u baahan yihii laba marqaadasho (doos). Marqaadashooyinka tallaalka Pfizer-BioNTech waxa la isku jirsiiyaa 21 maalmood, marqaadhooyinka tallaalka Moderna-na waxa la isku jirsiiyaa 28 maalmood.

5. Saamaynaha xun waxay muujinayaan in tallaalku shaqaynayo.

Kaqaybqaatayaasha qaar tijaabooyinka caafimaad ee labada tallaalba waxay muujiyeen falcelin difaac oo xooggan oo horseeday saamayno xun. Labada tallaalba, marqaadashada labaad waxay keeni kartaa falcelin difaac oo ka xoog badan ta koowaad, taasi oo ka dhignaan karta saamayno xun oo dheeraad ah. Tani waa caadi waana sida jirkaagu u barto la dagaalanka COVID-19. Afarta saamaynaha taban ah ee ugu caansan waa xanuun ka jira barta qofka laga mudo, daal, madaxanuun, iyo murqo xanuun. Waxay ku baaba'aan dhawr maalmood. Dhawr qof ayaa xasaasiyad ka qaaday tallaalka, laakiin tani aad ayey u yar tahay.

6. Dadka intooda badan ee leh xaalado caafimaad darro waa inay wali qaataan tallaal.

Daraasadaha caafimaad, tallaalada COVID-19 xagga wuxtarka dadka leh xaaladaha caafimaad darro iyo kuwa aan lahayn isku mid ayay ahaayeey. Xaqiiqdii, dadka leh caafimaad darrooyinka qaar aad ayey ugu dhaw yihii inay aad ugu bukoodaan haddii uu ku dhaco COVID-19, markaa tallaaliddu xataa aad ayey muhiim ugu sii tahay. Haddii aadan hubin inay tahay inaad tallaalka qaadato iyo in kale, kala hadal bixiyahaaga daryeelka caafimaad wixii caafimaad darro ah ee aad qabto. Haddii aadan lahayn bixiye daryeel caafimaad, wac 2-1-1 si laguugu xiriiriyo rug caafimaad oo kuu dhaw.

7. Waxaad u baahan tahay inaad sii waddo qaadista tallaabooyinka aad kaga hortagayso COVID-19 kadib markii lagu tallaalo.

Wakhti ayey qaadataa in tallaalku baro jirkaaga la dagaalanka COVID-19, markaa waxa dhici karta inaanu tallaalku ku ilaalinayn ilaa ay gaarayso dhawr toddobaad kadib marqaadashada labaad. Ma garanayno wali inaad si kama' ah aad u faafinayso fayraska kadib markii lagu tallaalay. Ilaa dad ku filan la tallaalayo oo wax badan aynu ogaynayno, waxaynu u baahannahay

inaynu raacno dhammaan tilmaamaha badbaadada sida xirashada afsaabka, ilaalinta isku-jirsiga 6 fuudh iyo maydhista gacmaheena.

8. Wuxaan raadin kartaa haddii aad mutaysatay tallaalka hadda, iyo halka aad ka heli karto haddii aad mutaysatay.

Websaytka Waaxda Caafimaadka waxa ku qoran macluumaaad ku saabsan cidda mutaysatay tallaalka COVID-19 hadda, iyo cidda marka xiga mutaysan doonta. Markii aad mutaysato, waxaad awood u yeelan inaad isku diiwaangaliso ballan lagugu tallaalo. Wuxaanu ku wadaagi macluumaaadka cusub websaytkayaga, warbaahinta bulshada, iyo warka.

9. Tallaalada COVID-19 waa bilaash.

Tallaalada COVID-19 waxa lagu siiyaa dadka reer Vermont bilaa lacag, xataa haddii aadan lahayn caymis caafimaad. Bixiyaha ku siinaya tallaalkaagu waxa dhici karta inuu ka qaado khidmad hawleed caymiskaaga, laakiin waxa laguu dammaanad qaadayaa tallaalka COVID-19 adigoon wax lacag ah bixin.

Wax badan ka ogow healthvermont.gov/COVID19vaccine